

練馬隊友会会報（12月号）

1. 会員の動き

入会：高橋 仁法 様（陸 第1普通科連隊 [練馬] 56歳）  
ようこそ練馬隊友会へ、よろしくお願いいたします。

寄付者芳名（令和6年11月17日から12月15日現在）

- ・年会費に加えてのご寄付
  - 植松 義和 様 七千円
  - 小林 綾 様 二千円
- ・終身会員のご寄付
  - 村田 幹夫 様 三千円
  - 小柳 毫向 様 三千円
  - 浅見 憲司 様 三千円

誠にありがとうございました。

2. 活動の報告

◇納会

12月25日、本会の役員会兼ねて平成6年の納め会を実施しました。

◇新年会

例年、1月下旬に開催していた練馬隊友会新年会は、会場の都合により2月に行う予定です。

◇観劇会

練馬隊友会新春観劇会は、先月ご案内のとおり開催予定です。

日程：令和7年2月15日（土）開演12：00

場所：明治座

公演：吉幾三特別公演

3. 練馬自衛隊の活動

◇創隊記念行事

12月15日 第1普通科連隊創隊73周年記念行事、12月21日（土）  
第1後方支援連隊創隊32周年行事が、練馬駐屯地において開催されました。  
それぞれに練馬隊友会から会長が参加しました。

◇第1師団、東京都実施の国民保護共同訓練に参加

（東京都ウェブサイト報道発表資料 2024年12月13日より抜粋）

「令和6年度国民保護共同訓練の実施について」

弾道ミサイルに係る情報が伝達された際に、住民等がとるべき対応・行動の普及・啓発を図るとともに、関係機関の初動対応能力の向上を図るため、国民保護共同訓練を以下のとおり実施しますのでお知らせします。

1 日時

令和7年2月4日（火曜日）9時30分～11時30分頃

2 場所

東京都品川区（都営地下鉄戸越駅、品川区立しながわ中央公園）

3 訓練想定

1) 住民避難

X国から弾道ミサイルが発射され、我が国に飛来する可能性があると判明

2) 救出・救助

X国から発射された弾道ミサイルが都内上空を通過する際、ミサイルの一部が落下し、付着していた化学物質による被害が発生

#### 4 訓練参加機関

東京都、品川区、内閣官房、総務省消防庁、警視庁、東京消防庁、陸上自衛隊第一師団

#### ◇第1師団（第1音楽隊）定期演奏会

(12月12日第1師団Xより)

令和7年3月1日(土)、練馬文化センター大ホールにおいて「第1音楽隊 第49回定期演奏会」を開催します。鑑賞を希望される方は、令和7年1月9日から一般公募を開始しますので、「第1師団 HP」から応募をお願いします。



#### 4. 会員の広場

##### ◇「しらせ」南極へ出発 横須賀で出国行事

(朝雲新聞社ウェブサイト 2024年11月28日更新より)

海自の砕氷艦「しらせ」(艦長・斎藤一城1佐)が11月20日、文部科学省の第66次南極地域観測隊(隊長・原田尚美東京大教授)の観測事業を支援するため南極へ向け出発した。出国行事が横須賀基地の体育館で行われ、「しらせ」乗員約180人が出席。斎藤海幕長、統幕総務部長の高石太郎空将補をはじめ、乗員の家族や来賓ら約500人が見守った。



##### ◇全自衛隊ラグビー 船岡、前人未踏の“20連覇”達成

(朝雲新聞社ウェブサイト 2024年12月13日更新より)

日本ラグビーの聖地、東京・港区の秩父宮ラグビー場で「第64回全自衛隊ラグビー」の決勝が12月4日行われ、船岡の「WILD BOARS (ワイルドボアーズ)」が、「習志野自衛隊PARATROOPS (パラトループス)」から65点を奪い、見事大会20連覇を達成した。



写真は、後半23分にナンバー8(エイト)で今大会優秀選手にも選ばれた小野賢蔵3曹のトライの瞬間。

令和元年から船岡チームで監督を務める安藤貴樹2尉は、「監督に就任してから60得点は初めて」と語った。

##### ◇防衛省 将官人事

(防衛省・統幕学校・海幹校各ウェブサイトより)

新・航空総隊司令官 空将 谷嶋 正仁  
(統合幕僚学校長、埼玉県出身 58歳)



新・情報本部長 海将 江川 宏  
(海上自衛隊幹部学校長、長崎県出身 56歳)



(12月20日付)



## 6.健康ニュース 「避難時の過ごし方」

塩井 與志行

被災時の自宅避難や避難所では、通常の生活が困難になります。できるだけ衛生環境を整え、病気にならない工夫が必要になります。

### ○身体の管理

熱中症やかぜ、低体温予防のために温度管理を行い、できない場合は衣服や寝具で調整しましょう。またトイレが整備されないと水分摂取を控えがちになりますが、脱水や尿路感染症、便秘、心疾患、エコノミークラス症候群のリスクが増えるので、適宜水分を補給しましょう。

### ○食事の管理

栄養バランスの良い食事をとることが理想ですが、避難時には栄養補助のためのサプリメントを服用し、必要なアミノ酸、ビタミン、ミネラルを補給するのも良い方法です。かかりつけの薬局・薬店にご相談ください。

### ○心の管理

不衛生な環境は心身の不調にもつながります。身の回りの清掃、ゴミ捨て、歯磨き、入浴など限られた中でもできる限りのことをしましょう。慣れない避難生活では身体だけでなく、心の不調も起こりやすくなります。食事や運動、休憩、睡眠はもちろんのこと、周囲の人とコミュニケーションを取り、心の不安やストレスを取り除くことが大切です。持病がある人は救護所などで相談しましょう。

### ○車での避難生活

過去の災害では車の中で避難生活をしてきた人がエコノミークラス症候群を引き起こす事例がありました。エコノミークラス症候群は車などの狭い空間に長時間座っていることで足の血行が不良となり、そこでできた血の固まり（血栓）が肺などの血管を詰まらせてしまい、胸の痛み・呼吸困難・循環不全などをきたす病気です。予防には、定期的に身体（足）を動かすこと、十分に水分を取ることが重要です。

血栓症は、直近の大きな手術・けが、心疾患、悪性腫瘍、静脈瘤、妊娠・出産、肥満、生活習慣病、飲酒などが危険因子になります。胸の痛みや片側の足の痛み・赤くなる・むくみなどの症状が出たら、できるだけ早く避難所や救護所でご相談ください。

また車の排気ガスには一酸化炭素が含まれています。古い車や排気管（マフラー）に穴が開いていると車内に一酸化炭素が逆流し、一酸化炭素中毒を起こす危険性があります。一酸化炭素中毒は自覚症状に乏しく、異常を感じたときにはすでに身体が動かないことが多いので、車の密集地帯は避ける、定期的に窓を開ける、エアコンの外気導入を行うなどの対策をしましょう。



<事務局からのお知らせ>

- 転居、入・退会、その他のご連絡・お問い合わせ等の連絡先  
会長 中里眞朗 電話：090-5519-5262  
メール：naka\_chary0425@yahoo.co.jp  
または、総務係 宮中千代三郎 電話：080-8826-7831



次回役員会開催予定

1月29日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館  
2月26日（水）17:30～ 練馬北町地区区民館